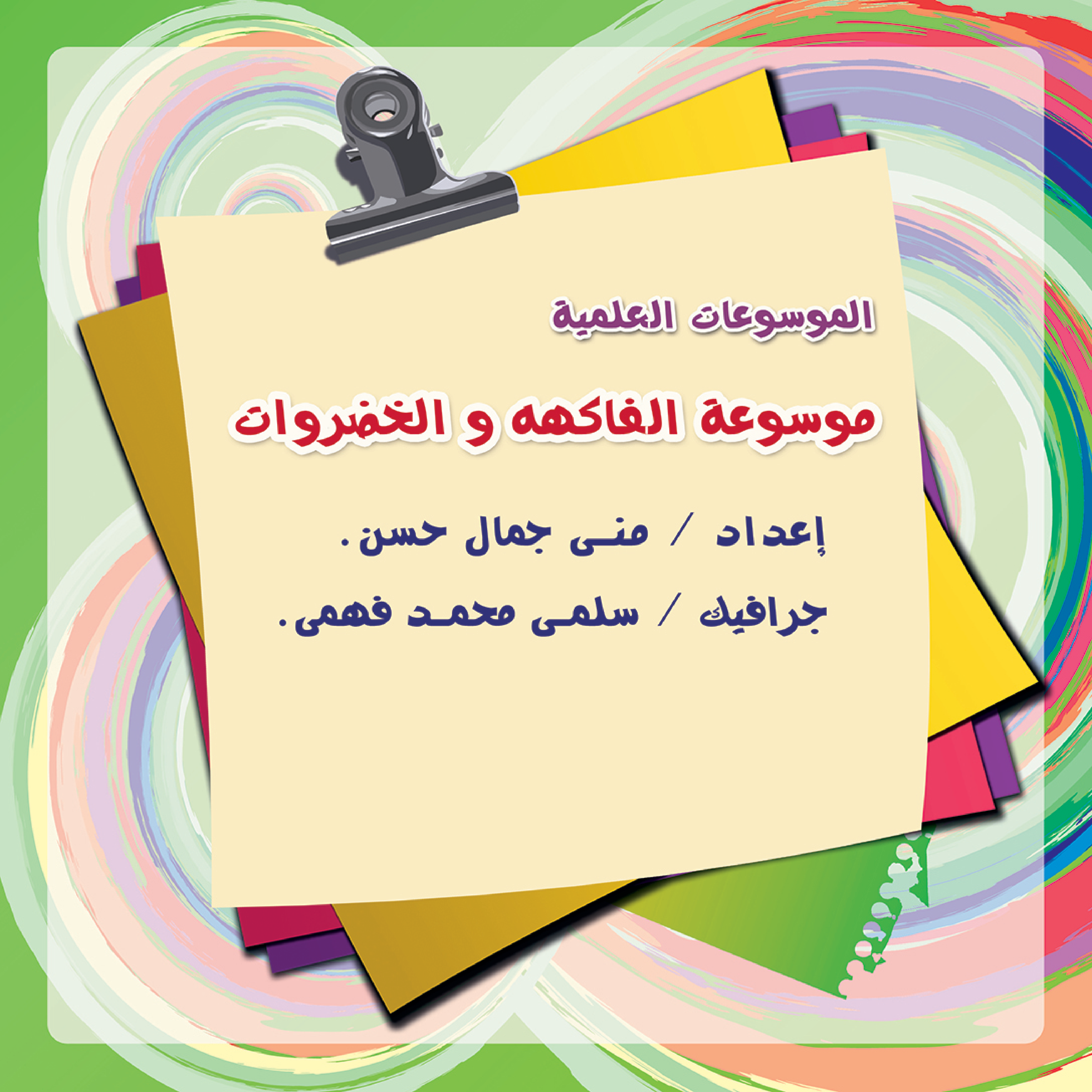

الموسوعات العلمية
موسوعة الفاكهه و الخضروات
إعداد / منــى جمال حسن.
جرافيك / سلمــى محمـد فهمى.

جمال، منى.
موسوعة الفاكهه و الخضروات.
إعداد / منى جمال حسن. ـ (الجيزة: شركة ينابيع،
2012) .
ص ؛ سم ـ (الموسوعات العلمية)
تدمك 9 115 798 977 978
1- الموسوعة العلمية.
2- موسوعة الفاكهه و الخضروات.

أ- العنوان: 11ش الطوبجي- الدقي - الجيزة
رقم الإيداع: 11148/2012

المحتويات

أولاً : الفاكهه

المشمش والتفاح.................... 4
العنب والبرتقال 5
الموز و البلح...................... 6
الجوافة و الرمان 7
البرقوق و التوت 8
الكمثرى و الخوخ.................... 9
الأفوكادو و الكيوى................ 10
المانجو والطماطم.................. 11

ثانيا : الخضروات

الكرنب (الملفوف) و الكرفس و الفول و الفجل...... 16،17
الثوم و البصل و القرنبيط و البسلة .... 18،19
الخص و القلقاس و البمية و اللفت............... 20،21
الفصوليا و الملوخية و الجرجير و اللوبية......... 22،23
الباذنجان و البطاطس و البقدونس............... 24



الـمِشْـمِشُ :

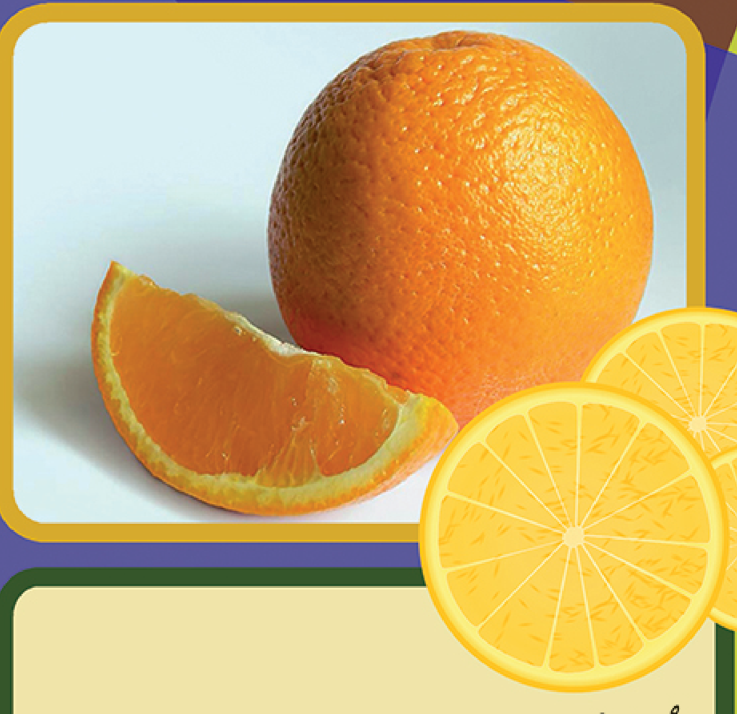
نَبَاتٌ مُثْمِرٌ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، يُؤْكَـــلُ ثَـمَرُهُ غَـضًّا أَوْ مُجَـفَّفًا،أَوْ عَلَـى شَـكْلِ شَـرَائِحَ وَتُسَمَّى قَمَرَ الدِّيْنِ، وَقَـدْ يُنْقَعُ أَوْ يُطْبَخُ بَعْـدَ تَجْفِيْفِهِ، وَفِي الصَّيْفِ تَنْضَجُ ثِــمَارُ الـمِشْمِشِ، وَ تَبْدُو ثِمَارُهَا شَبِيْهَةً بِثِمَـارِ الْخَوخِ وَالنَّكْتَارِيْنِ حَيْثُ يَكُونُ لَـــوْنُ الـمِشْمِشِ أَصْفَرَ أَوْ بُرْتُقَالِيًّا عَلَيْهِ مُسْحَـةٌ حَمْرَاءُ، وَلِثَمَرِةِ الـمِشْمِشِ نُوَاةٌ وَاحِدَةٌ، وَ هُـوَ غَـنِيٌّ بِفَيْتَامِيْن ج وَالْحَدِيْدِ وَالْبُوتَاسِيُوم .

التُّفَّاحُ :

ثَمَرُ شَجَرٍ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، لَهُ دُرُوبٌ كَثِيْرَةٌ، أَوْرَاقُـــهُ بَسِيْطَةٌ قَلْبِيَّةُ الشَّكْلِ، وَالأَزْهَارُ وَرْدِيَّةٌ ذَكِيَّةُ الرَّائِحَةِ .

وَ التُّفَّاحُ مِنَ الْفَوَاكِهِ الْهَامَّةِ فِي الْوِقَايَةِ وَالْعِلَاجِ، وَبِالنِّسْبَةِ إِلَـى طَعْمِهِ فَهُوَ عَلَى ثَلاثَـــةِ أَنْوَاع : حُلْوٌ وَ مُرٌّ وَ حَامِضٌ، وَيُكْسِـــبُ الْجِسْمَ مَنَاعَةً ضِدَّ كَثِيْرٍ مِــنَ الأَمْرَاضِ، كَمَا أَنَّهُ يُقَوِّي الدِّمَاغَ وَ الْقَلْبَ وَالـمَعِدَةِ، وَيُفِيْدُ فِي عِلَاجِ آلامِ الـمَفَاصِلِ .





الْبُرْتُقَالُ :

شَجَرٌ مُسْتَدِيمُ الْخُضْرَةِ، مِنَ الْفَصِيلَةِ السَّذَابِيَّةِ، مِنْ جِنْسِ الْمَوَالِحِ، أزْهَارُهُ بَيْضَاءُ عَطِرَةُ الرَّائِحَةِ، يُزْرَعُ لِثَمَرِهِ وَمِنْهُ ضُرُوبٌ كَثِيْرَةٌ .

وَهُوَ مَصْدَرٌ مُمْتَازٌ لِفَيْتَامِيْن سي، وَأفْضَلُ نُمُوٍّ لأشْجَارِ الْبُرْتقَالِ فِي الْمَنَاطِقِ شِبْهِ الاسْتِوَائِيَّةِ وَ الْمُعْتَدِلَةِ الدَّافِئَةِ حَيْثُ يَتَوَفَّرُ مَوْسِمٌ لَطِيْفُ الْبُرُودَةِ، وَيُمْكِنُ زِرَاعَةُ الْبُرْتُقَالِ فِي الْمَنَاطِقِ الْمُعْتَدِلَةِوَ لَكِنْ فِي بُيُوتٍ زُجَاجِيَّةٍ ضَخْمَةٍ لِتَتَّسِعَ الشَّجَرَ الْمُنْتِج لِلثِّمَارِ .

الْعِنَبُ :

ثَمَرَةٌ نَاعِمَةُ الْقِشْرَةِ لُبِيَّةٌ عَصِيْرِيَّةٌ تَنْمُو عَلَى شَجَرَةٍ خَشَبِيَّةٍ، وَتَظْهَرُ عَلَى عَنَاقِيْدَ يُوجَدُ فِيْهَا عَادَةً مَا بَيْنَ سِتِّ ثَمَرَاتٍ إِلَى ثَلَاثِمِائَةِ ثَمَرَةٍ . يَتَفَاوَتُ لَوْنُ ثِمَارِ الْعِنَبِ بِحَسْبِ أصْنَافِهِ، وَتَكُونُ ألْوَانُهَا سَوْدَاءَ أوْ زَرْقَاءَ أوْ بَنَفْسِجِيَّةً أوْ ذَهَبِيَّةَاللَّوْنِ تَمِيْلُ إِلَى الْخُضْرَةِ، وَيُعَدُّ الْعِنَبُ مِنَ الْفَوَاكِهِ ذَاتِ الْقِيْمَةِ الْغِذَائِيَّةِ وَ الْعِلَاجِيَّةِ الْجَيِّدَةِ، وَيَتَمَيَّزُ الْعِنَبُ بِأنْوَاعِهِ بِاحْتِوَائِهِ عَلَى نِسْبَةٍ جَيِّدَةٍ مِنَ الْمَوَادِّ السُّكَّرِيَّةِ سَرِيْعَةِ الامْتِصَاصِ وَ سَهْلَةِ الْهَضْمِ .

الْـمَوْزُ:

نَباتٌ عُشْبِيٌّ مُعَمَّرٌ مِنْ فَصِيْلَةِ الْـمُوزِيَّاتِ. يَتَــــرَاوَحُ طُولُهُ مِنْ 3-8 أمْتَــارٍ حَسْبَ الأصْــنَافِ. وَهُوَ مِنَ النَّبَاتَاتِ ذَاتِ الْفَلْقَةِ الْوَاحِدَةِ. وَهُوَ مِنَ الْفَــاكِهَةِ الَّتِي تَنْبُتُ فِي الْبِلَادِ الْحَارَّةِ. ثَـمَرُهُ فِي عَنَــاقِيْدَ مُنَضَّدَةٍ بَعْضُهَا فَوْقَ بَعْضٍ. وَهُوَ يُنَمِّي الْفِكْرَ وَالذَّكَاءَ وَ يُنَشِّطُ الذِّهْنَ وَ الذَّاكِرَةَ لِـمَا يَحْتَوِيْهِ مِنَ الْفُوسْــفُورِ. وَهُوَ أيْضًا غَـنِــيٌّ بِالأَلْيَــافِ وَ الْفَيْتَــامِيْنَــاتِ وَ الأَمْــلَاحِ الْـمَعْدَنِيَّةِ. وَ يُـمِدُّ الْـجِسْمَ بِالطَّاقَـةِ الْـحَرَارِيَّةِ. وَ يُقَاوِمُ بَعْضَ الأمْرَاضِ مِثْلَ الرُّومَاتِيْزِم .



الْبَلَحُ :

هُوَ ثَـمَرَةُ أشْجَارِ الـنَّخِيْلِ. وَهِيَ فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ تَنْتَشِرُ فِي الْوَطَنِ الْعَــــرَبِّي . وَقَـدِ اعْتَمَدَ الْعَرَبُ قَـدِيْـمًا فِي حَيَــاتِهِمُ الْيَوْمِيَّةِ عَلَيْهَا. وَ التَّمْرُ يَأْخُذُ شَكْــلًا بَيْضَاوِيًّا وَ يَتَفَاوَتُ مَقَاسُهُ مَا بَيْنَ 20الي60 مم طُولًا. وَ تَتَكَوَّنُ الثَّمَرَةُ النَّــاضِجَةُ مِنْ نُوَاةٍ صُلْبَةٍ مُحَاطَةٍ بِغُلَافٍ وَرَقِــيٍّ يَفْصِلُ النُّوَاةَ عَنِ الْقِسْمِ اللَّحْمِيِّ الَّــذِي يُؤْكَلُ . يَحْتَوِي التَّمْرُ عَلَي قِيْمَةٍ غِـذَائِيَّةٍ عَالِيَةٍ. وَيُعَدُّ قُـوتًا أَسَاسِيًّا لِلإِنْسَانِ مُنْذُ الْقِدَمِ. وَيُعَدُّ ثِـمَارُ التُّمُورِ أعْلَي الْفَاكِـهَةِ احْتِوَاءً عَلَى السُّكَّرِيَّاتِ .



الْـجَـوَافَـةُ :

هِـيَ جِـنْـسٌ مِـنَ الـنَّـبَاتَاتِ مِـنَ الْـفَـصِـيْـلَـةِ الآسِـيَّـةِ، أَوْرَاقُـهَـا مُـتَـقَـابِـلَـةٌ بَـسِـيْـطَـةٌ ذَاتُ شَـكْـلٍ بَـيْـضَـاوِيٍّ، وَطُـولُـهَـا يَـتَـرَاوَحُ بَـيْـنَ 5–15سم، مِـنْ طَـائِـفَـةِ الْـحِـمْـضِـيَّـاتِ مِـثْـلَ الـمَـانْـجُـو، شَـجَـرَتُـهَـا تَـنْـمُـو حَـتَّـى ارْتِـفَـاعٍ كَـبِـيْـرٍ وَ تَـشْـغَـلُ مِـسَـاحَـةً كَـبِـيْـرَةً مِـنْ أَرْضِ الْـمَـزْرَعَـةِ، وَالـثَّـمَـرَةُ بِـلَا قِـشْـرٍ، وَتَـشْـغَـلُ الْـبُـذُورُ جُـزْءًا كَـبِـيْـرًا مِـنْ حَـجْـمِـهَـا .وَ تُـعَـدُّ الْـجَـوَافَـةُ مِـنْ فَـوَاكِـهِ الـصَّـيْـفِ الـشَّـعْـبِـيَّـةِ، الَّـتِـي تَـمْـتَـازُ بِـالـطَّـعْـمِ الـلَّـذِيْـذِ وَالـنَّـكْـهَـةِ الْـعِـطْـرِيَّـةِ الْـجَـمِـيْـلَـةِ وَالْـمُـمَـيَّـزَةِ .





الرُّمَّانُ :

هُـوَ فَـاكِـهَـةٌ خَـرِيْـفِـيَّـةٌ مِـنَ الْـفَـصِـيْـلَـةِ الرُّمَّـانِـيَّـةِ، لَـذِيْـذَةُ الـطَّـعْـمِ وَ مُـفِـيْـدَةٌ صِـحِّـيًّـا، وَشَـجَـرَةُ الـرُّمَّـانِ ذَاتُ أَزْهَـارٍ بَـيْـضَـاءَ وَ حَـمْـرَاءَ جَـمِـيْـلَـةٍ تَـتَـحَـوَّلُ إِلَـى ثِـمَـارٍ لَـذِيْـذَةٍ ذَاتِ جِـلْـدٍ قُـرْمُـزِيٍّ الـلَّـوْنِ أَوْ أَصْـفَـرَ مِـحْـمِـرٍّ تُـدْعَـى جُـلُّـنَـار، تَـحْـتَـوِي قُـشُـورُ الـرُّمَّـانِ الْـجِـلْـدِيَّـةِ عَـلَـى مَـادَّةٍ مُـلَـوِّنَـةٍ دَابِـغَـةٍ اسْـتُـخْـدِمَـتْ لـلـصِّـبَـاغَـةِ مُـنْـذُ مِـئَـاتِ الـسِّـنِـيْـنَ، وَ تَـنْـمُـو شَـجَـرَةُ الـرُّمَّـانِ جَـيِّـدًا فِـي الْـمَـنَـاطِـقِ الْـمُـعْـتَـدِلَـةِ وَالْـحَـارَّةِ .

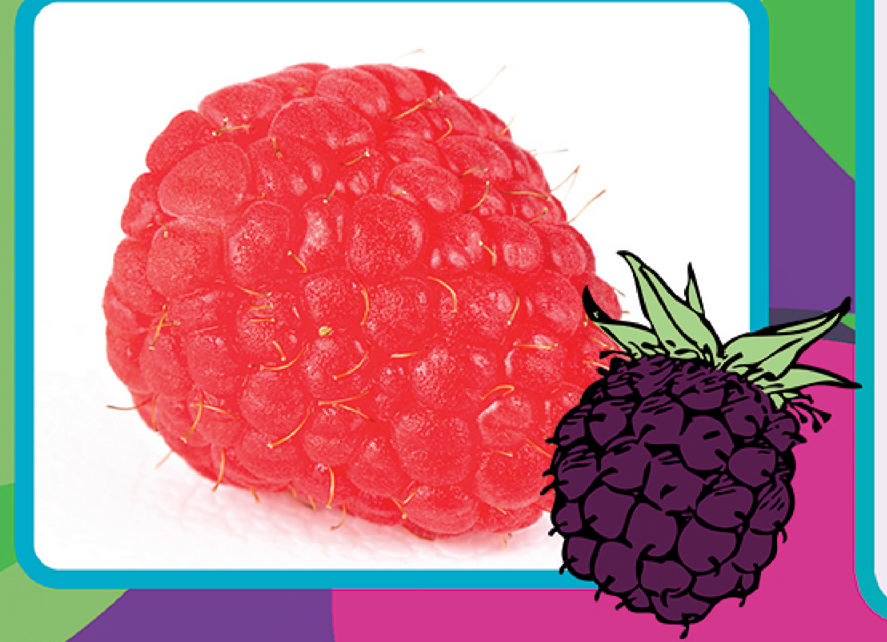
الْبَرْقُـوقُ :

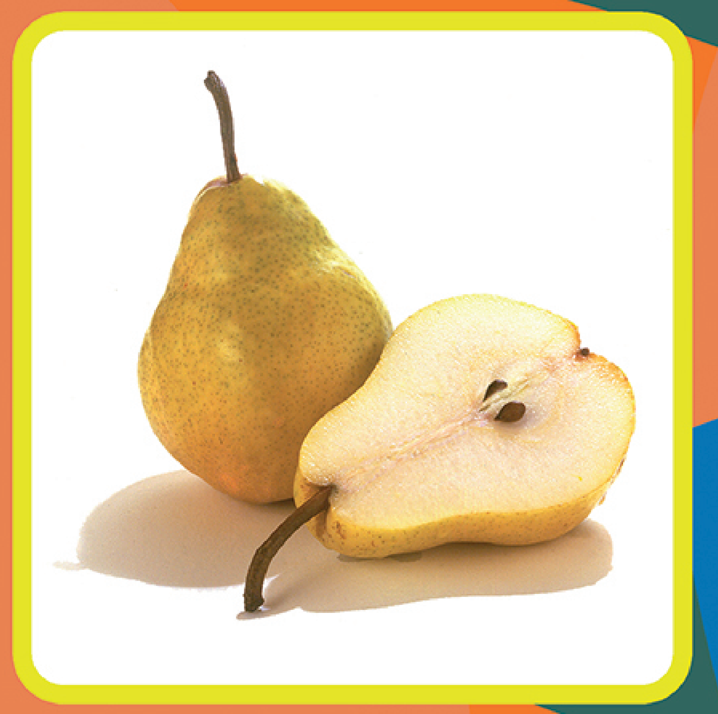
نَباتٌ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، وَهُوَ عَلَى عِـدَّةِ أَنْوَاعٍ: مِنْهُ الْبَرْقُـوقُ الأَبْيَـضُ، وَالْبَرْقُـوقُ الأَحْمَرُ، أَمَّا الْبَرْقُـوقُ الْبَرِّيُّ فَـإِنَّ فَاكِهَتَهُ فِيْهَا شَـيءٌ مِنَ الْـحُمُوضَةِ أوِ الْـمَـرَارَةِ وَشَجَرَتَهُ ذَاتَ أَشْوَاكٍ سَمْرَاءَ . وَيَحْتَوِي عَلَى مَـوَادَّ قَـابِضَةٍ لِلأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّةِ، وَيُمْكِنُ أَنْ تُسْـتَخْدَمَ أَوْرَاقُ الْبَرْقُـوقِ فِي عِلَاجِ الْـجُرُوحِ وَالنَّـزِيْفِ نَظَرًا لاحْتِوَائِهَا عَلَى مَوَادَّ قَـابِضَةٍ .



التُّوتُ :

جِـنْسُ شَجَرٍ يُزْرَعُ لِثَمَرِه، يَتَّبِعُ فَصِـيْلَةَ التُّوتِيَّاتِ، وَهُوَ نَوْعَـانِ: التُّوتُ الأَبْيَضُ الَّذِي تُؤْكَلُ ثِـمَارُهُ، وَيُرَبَّـى عَلَى وَرَقِهِ دُودُ الْقَزِّ، وَتَكُونُ أَزْهَارُهُ ذَاتُ لَـوْنٍ أَصْفَرَ مَائِلٍ إِلَـى الاخْـضِرَارِ، وَ النَّوْعُ الثَّانِي: التُّوتُ الأَسْـمَرُ أَوِ الْبِنَفْسجِيُّ وَ أَشْجَارُهُ أَقَلُّ حَجْمًا وَ نُـمُوًّا مِنْ أَشْـجَارِ التُّوتِ الأَبْيَضِ، وَ كُلُّ أَنْوَاعِ التُّوتِ تَـحْتَوِي عَلَى مُغَذِّيَاتٍ نَباتِيَّةٍ مُكَافِـحَةٍ لِلسَّرَطَانِ، لَكِنَّ التُّوتَ الأَسْوَدَ عَلَى وَجْهِ الْـخُصُوصِ يَحْتَوِي عَلَى تَرْكِيْزَاتٍ عَالِيَةٍ جِـدًّا مِنَ الْـمَوَادِّ الْكِيْمَيَائِيَّةِ النَّبَاتِيَّةِ .





الْكُمَّثْرَى :

أوِ الأَجَاصُ و هو نَباتٌ مِنَ الْفَــصِيْلَةِ الْوَرْدِيَّةِ، شُعْبَةِ الْبِذْرِيَّاتِ، وَ لَهَا فَـوَائِدُ عَدِيْدَةٌ وَمُفِيْدَةٌ لِصِحَّةِ الإِنْسَانِ. فَهِيَ تَـحْتَوِي عَلَـى نِسْبَةٍ مِنَ الأحْمَاضِ الْعُضْوِيَّةِ وَالأمْلَاحِ الْــمَعْدَنِيَّةِ النَّافِعَةِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَي تَهْدِئَةِ الْـمَعِدَةِ وَ سُرْعَةِ الْهَضْمِ. وَ تُسَاعِدُ فِي التَّخْفِيْفِ مِنْ ضَغْطِ الـدَّمِ الْـمُرْتَفِعِ؛ لاحْـتِوَائِهَا عَلَى الْـمَاغْنِيْسُيومِ، كَمَا تُــــعَدُّ مُنَظِّفًا قَـوِيًّا لِلْمَعِدَةِ وَ الأمْعَاءِ .

الْخُوخُ :

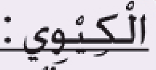
نَباتٌ صَيْفِيٌّ يَتَّبِعُ جِـنْــسَ الْبَرْقُـوقِ مِنَ الفَصِيْلَةِ الْوَرْدِيَّةِ. حُلْوُ الْـمَذَاقِ ذُو رَائِحَةٍ



الأَفُوكَادُو :

نَبَاتٌ مِنْ فَصِيْلَةِ الْغَارِيَّاتِ، مَوْطِنُهَا الأَصْلِيُّ أَمْرِيْكَا. وَهُوَ ذُو أَوْرَاقٍ وَزَهَرَاتٍ صَغِيْرَةٍ ضَارِبٍ لَـوْنُهَا إِلَى الْـخُضْرَةِ. وَثَـمَرَةُ الأَفُوكَادُو يَتَرَاوَحُ شَـكْلُهَا بَيْنَ الْـمُسْتَدِيْرِ إِلَى الْكُمَّثْرَى، وَيَتَفَاوَتُ حَجْـمُهَا بَيْنَ الْكَبِيْرِ وَالصَّغِيْرِ، وَ يَخْتَلِفُ لَوْنُهَا حَسْـبَ الصِّنْفِ مِنَ الأَخْـضَرِ إِلَى الأَحْـمَرِ إِلَى الأَسْوَدِ . وَهُـوَ سَهْلُ الْهَضْمِ، يُنَشِّـطُ الْكَبِدَ، وَيُسَـاعِدُ عَلَى تَصْرِيْفِ الْفَضَلَاتِ مِنَ الأَمْعَاءِ .



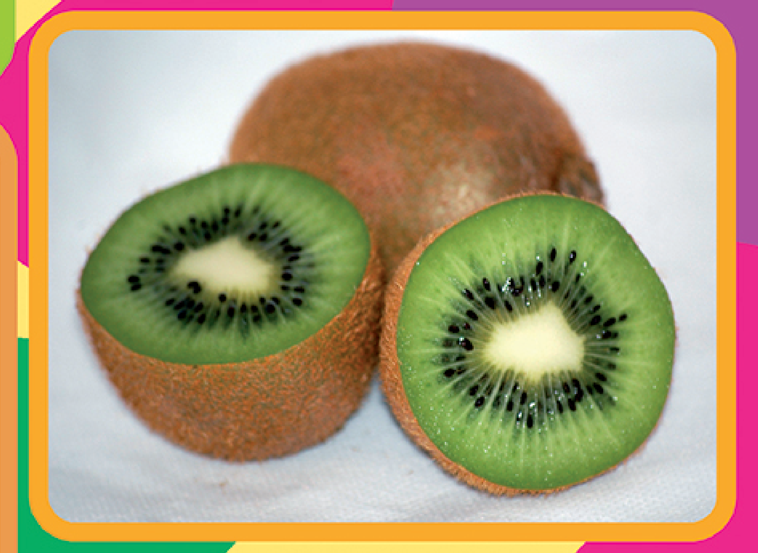


الْكِيْوِي :

فَاكِهَةٌ بَيْضَاوِيَّةُ الشَّكْلِ، وَقِشْرَةُ الثَّمَرَةِ ذَاتِ لَوْنٍ بُنِّيٍّ أَمَّا اللُّبُّ فَغَالِبًا مَا يَكُونُ أَخْضَرَ اللَّوْنِ وَيَحْتَوِي عَلَى بُـذُورٍ سَوْدَاءَ صَغِيْرَةٍ، الَّتِي تُؤْكَلُ مَعَ اللَّحْمِ، وَالأَجْزَاءُ الْـمُسْتَخْدَمَةُ : الثِّمَارُ، الأَوْرَاقُ وَ الْـجُذُورُ .

وَ هُوَ نَبَاتٌ شُجَيْرِيٌّ ثُنَائِيُّ الْـمَسْكَنِ أَحَادِيُّ الْـجِنْسِ، وَ هِيَ إِمَّا أَشْجَارٌ مُتَسَلِّقَةٌ أَوْ زَاحِفَةٌ أَوْ تُزْرَعُ عَلَى دَعَامَاتٍ كَمَا تُزْرَعُ بِالْقُرْبِ مِنْ جُدْرَانِ الْـمَنَازِلِ لِتَتَسَلَّقَهَا أَوْ تَسْتَنِدَ عَلَيْهَا .

وَهُوَ فَاكِهَةٌ غَنِيَّةٌ جِدًّا بِفِيْتَامِيْن C، وَيَحْتَوِي أَيْضًا عَلَى أَمْلَاحِ الْفُسْفُورِ، وَالْبُوتَاسِيُوم، وَالْـحَدِيْدِ .



الْـمَانْـجُو:

فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ مِنْ فَصِيْلَةِ الْبَـــطْمِيَّةِ. وَتَتَمَيَّزُ بِطَعْمِهَا اللَّذِيْذِ وَاحْتِوَائِهَا عَــلَى الْفَيْتَامِيْنَاتِ وَالْـمَعَادِنِ وَمُضَادَّاتِ الأَكْسَــدَةِ وَفِيْهَا أَيْضًا إِنْزِيْمٌ يُسَاعِدُ عَلَى تَهْدِئَةِ الـمَـعِدَةِ. وَتَحْتَوِي الْـمَانْـجُو عَلَى كَثِيْرٍ مِنْ فَيْتَــــامِيْن سِي. وَفِي الْهِنْدِ تُسْتَخْدَمُ الْـمَانْـجُو لإِيْقَافِ النَّزِيْفِ وَ تَقْوِيَةِ الْقَلْبِ وَ تَنْشِيْطِ الذِّهْنِ. وَتَعْمَلُ الْـمَانْـجُو عَلَى بِنَاءِ الدَّمِ وَ تُسَاعِدُ فِي حَالَات الإِصَابَةِ بِالأَنِيْمِيَا لاحْتِوَائِهَا عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْـحَدِيْدِ .



الطَّمَاطِمُ:

نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ مِنَ الْفَصِـيْلَةِ الْبَاذِنْـجَانِيَّةِ. يُزْرَعُ فِي الْـمَنَاطِقِ الْـمُعْـتَدِلَةِ وَالْـحَارَّةِ. وَهِيَ مِنَ الفَاكِهَةِ الْـمُــفِيْدَةِ الَّتِي تُضْفِي الطَّعْمَ اللَّذِيْذَ عَلَى الأَكَلَاتِ. هَذَا بِالإِضَافَةِ إِلَى أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِالْكَثِيْرِ مِنَ الْعَــنَاصِرِ الْغِــذَائِيَّةِ الْـمُفِيْدَةِ كَالْـمَعَادِنِ الأَسَـاسِيَّةِ وَ عَدَدٍ مِنَ الْفَيْتَامِيْنَاتِ الضَّـــرُورِيَّةِ. وَأَيْضًا مَوَادَّ تَتَمَيَّزُ بِخَوَاصَّ مُضَـــادَّةٍ لِلأَكْسِدَةِ وَ تُـحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الْـجِلْدِ وَالْبَشْـرَةِ .





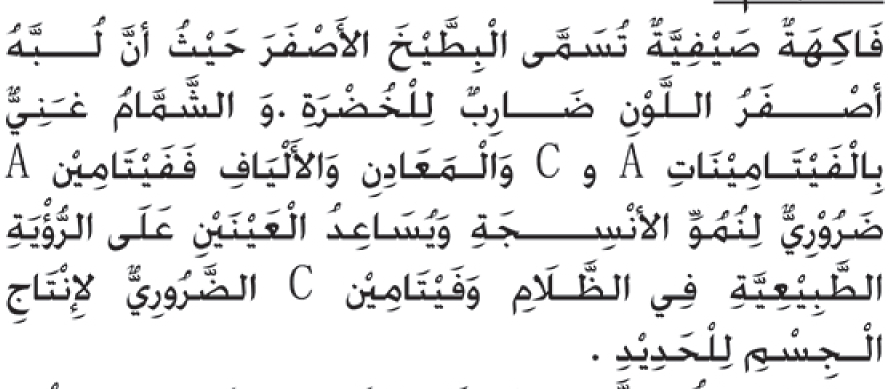
الأَنَانَاسُ :

فَاكِهَةٌ اسْتِوَائِيَّةٌ لَا تَنْبُتُ إِلَّا فِي الْمَنَاطِقِ الاسْتِوَائِيَّةِ، وَلِلأَنَانَاسِ شَكْلٌ هَرَمِيٌّ وَ مُمَيَّزٌ وَ لَافِتٌ لِلنَّظَرِ، لَذِيْذُ الطَّعْمِ وَيُمْكِنُ تَحْوِيْلُ مُحْتَوَاهُ إِلَى عَصِيرٍ، وَيَمْلُكُ اللَّوْنَ الأَصْفَرَ الْخَفِيْفَ (اللَّيْمُونِيّ) . وَ يَحْتَوِي الأَنَانَاسُ عَلَى كَمِّيَّاتٍ كَبِيْرَةٍ جِدًّا مِنَ السُّكَّرِ، وَ غَنِيٌّ جِدًّا بِالْفَيْتَامِيْنَاتِ .





الشَّمَّامُ :



فَاكِهَةٌ صَيْفِيَّةٌ تُسَمَّى الْبِطِّيْخَ الأَصْفَرَ حَيْثُ أَنَّ لُبَّهُ أَصْفَرُ اللَّوْنِ ضَارِبٌ لِلْخُضْرَةِ .وَ الشَّمَّامُ غَنِيٌّ بِالْفَيْتَامِيْنَاتِ A و C وَالْمَعَادِنِ وَالأَلْيَافِ فَفَيْتَامِيْن A ضَرُوْرِيٌّ لِنُمُوِّ الأَنْسِجَةِ وَيُسَاعِدُ الْعَيْنَيْنِ عَلَى الرُّؤْيَةِ الطَّبِيْعِيَّةِ فِي الظَّلَامِ وَفَيْتَامِيْن C الضَّرُورِيٌّ لإِنْتَاجِ الْجِسْمِ لِلْحَدِيْدِ .

يُمْكِنُ تَنَاوُلُ الشَّمَّامِ كَغِذَاءٍ وَمُقَاوِمٍ لارْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّمِ، وَ لِتَخْفِيْفِ الْوَزْنِ كَمَا يُمْكِنُ تَنَاوُلُهُ مَعَ قَلِيْلٍ مِنَ الْعَسَلِ .



الْكَاكَا :

شَجَرَةٌ مُثْمِرَةٌ تَعُودُ بِأَصْلِهَا لِبِلَادِ الصِّيْنِ وَالْيَابَانِ، وَمِنْهَا انْتَقَلَتْ إِلَى بَقِيَّةِ أَنْحَاءِ الْعَالَمِ، وَ تُزْرَعُ حَالِيًا فِي الْبَسَاتِيْنِ أَوْ فِي الْحَدَائِقِ الْمَنْزِلِيَّةِ كَشَجَرَةٍ تَزْيِيْنِيَّةٍ، وَتُعْطِي الثِّمَارَ فِي فَصْلِ الْخَرِيْفِ وَ حَتَّى أَوَاسِطِ فَصْلِ الشِّتَاءِ، وَتَحْتَاجُ أَشْجَارُ الْكَاكَا إِلَى صَيْفٍ مُعْتَدِلِ الْحَرَارَةِ وَ لِرُطُوبَةٍ جَوِّيَّةٍ عَالِيَةٍ نِسْبِيًّا، لِذَا تَنْتَشِرُ الأَشْجَارُ فِي الْمَنَاطِقِ السَّاحِلِيَّةِ وَ فِي الأَرَاضِي الطِّيْنِيَّةِ الْغَنِيَّةِ بِالْمَوَادِّ الْعُضْوِيَّةِ .

الْفَرَاوْلَةُ :

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ وَيُدْعَى بِفَاكِهَةِ الرَّشَاقَةِ، وَ تُطْلَقُ التَّسْمِيَةُ عَلَى الثَّمَرةِ أَيْضًا . تَتْبَعُ الْفَرَاوْلَةُ الْفَصِيْلَةَ الْوَرْدِيَّةَ، وَهِيَ مِنْ مَحَاصِيْلَ الْخُضَرِ غَيْرِ التَّقْلِيْدِيَّةِ، وَيُمْكِنُ الْقَوْلُ بِأَنَّهَا مِنَ الْمَحَاصِيْلِ الْبُسْتَانِيَّةِ ذَاتِ الْعَائِدِ الْكَبِيْرِ، وَ يُمْكِنُ تَصْدِيْرُهَا مُجَمَّدَةً أَوْ مُصَنَّعَةً أَوْ طَازَجَةً . وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ حَيْثُ تَحْتَوِي عَلَى الأَمْلَاحِ الْمَعْدَنِيَّةِ كَالْكَالْسِيُومِ وَ الْحَدِيْدِ وَ الْفُسْفُورِ، كَمَا تَحْتَوِي عَلَى حَامِضِ اللَّيْمُونِ وَحَامِضِ التُّفَّاحِ .




ثانيا:





الْكُرُنْبُ (الْمَلْفُوفُ) :

نَبَاتٌ ثُنَائِيُّ الْحَوْلِ، مِنَ الْفَصِيْلَةِ الصَّلِيْبِيَّةِ، وَهُوَ مِنَ الْخُضْرَاوَاتِ الَّتِي تَنْمُو فِي التُّرْبَةِ الْخِصْبَةِ، وَلَهُ سَـاقٌ قَصِيْرَةٌ غَلِيْـظَةٌ، وبُرْعُمٌ فِي الرَّأْسِ، يَلْتَفُّ وَرَقُهُ بَعْضُـهُ عَلَى بَعْضٍ، وَيَنْبُتُ فِي الْمَنَاطِـقِ الْمُعْتَدِلَةِ، وَيُسَمَّى أَيْضًا الْمَلْفُوفَ، وَهُوَ مِنَ الْمَحَاصِيْلِ الشِّتْوِيَّةِ، وَيَنْمُو فِي الْجَوِّ الْبَارِدِ الرَّطْبِ .

الْكَرَفْسُ :



عُشْبٌ ثُنَائِيُّ الْحَـوْلِ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْخَيْمِيَّةِ، يَكُونُ فِي الْمَـوْسِمِ الأَوَّلِ مِنْ نُمُوِّهِ حُزْمَةً مِنْ أَوْرَاقٍ جِزْرِيَّةٍ ذَاتِ أَعْنَاقٍ طَـوِيْلَةٍ غَلِيْظَةٍ تُؤْكَلُ، وَيَسْتَفِيْدُ الإِنْسَانُ مِنْ جَمِيْعِ أَجْزَاءِ النَّبَاتِ بِمَا فِي ذَلِكَ الْجُذُورُ وَ زَيْتُ الْبُذُورِ، وَرَائِحَةُ النَّبَـاتِ قَوِيَّةٌ وَمُمَيَّزَةٌ وَلَهُ طَعْمٌ عِطْرِيٌّ .

الْفُولُ :

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْقَرْنِيَّةِ، أزْهَــارُهُ ذَوَاتُ عَرْفٍ، يُزْرَعُ فِي الْـخَرِيْفِ، وَيَنْضَـــجُ فِـي الرَّبِيْعِ، وَيُسْتَعْمَلُ غِذَاءً لِلإِنْسَان وَالْـحَيَوَانِ، وَأوْرَاقُهُ قَصِــيْرَةُ الْعُنُقِ، أمَّا الأَزْهَـارُ فَتُشْبِهُ كَثِيْرًا أزْهَارَ الْفَــاصُولِيَا، إلَّا أنَّها تَخْتَلِفُ عَنْهَا بِوجُودِ عَلَامَاتٍ سَــوْدَاءَ عَلَيْهَا . وَالْفُولُ بِعَكْسِ الْبُقُولِ الأُخْرَى يُـمْكِنُهُ مُقَاوَمَــةُ الْبُرُودَةِ، وَلِذَلِكَ فَهُوَ يُزْرَعُ فِي مِصْـــرَ شِتَاءً، وَلَكِنَّهُ لا يُقَاوِمُ حَرَارَةَ الْجَوِّ الشَّدِيْدَةَ .





الْفُجْلُ :

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ حَوْلِيٌّ أوْ ثُنَائِيُّ الْـحَوْلِ، مِنَ الْـخُضْرَوَاتِ الْـجذْرِيَّةِ الْـمَأْكُولَةِ، يَتْبَـــعُ الْفَصِيْلَةَ الصَّلِيْبِيَّةَ، تُؤْكَلُ جُـذُورُ الْفُــجْلِ كَجُذُورٍ أوْ أوْرَاقٍ وَتَعْمَلُ عَلَى تَنْــشِيْطِ الشَّهِيَّةِ لِلطَّعَامِ، وَيُعَدُّ الْفُجْلُ مِنَ النَّبَـاتَاتِ الَّتِي تُـحِبُّ الطَّقْسَ الـمُعْتَدِلَ الـمَـائِلَ إلَى الْبُرُودَةِ، وَلَكِنَّهُ مِنَ الـمَحَاصِيْلِ الْقَادِرَةِ عَلَى تَـحَمُّلِ دَرَجَاتِ الْـحَــرَارَةِ الْعَالِيَةِ نِسْبِيًّا .

الثُّومُ:

عُشْبٌ ثُنَائِيُّ الْحَوْلِ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الزَّنْبَقِيَّةِ وَلَهُ فِي الأَرْضِ فُصُوصٌ كَثِيْرَةٌ، وَهُوَ شَدِيْدُ الْحَرَافَةِ قَوِيُّ الرَّائِحَةِ، يُسْتَعْمَلُ فِي الطِّبِّ، وَتَتَكَوَّنُ نَبْتَةُ الثُّوْمِ مِنْ فُصُوصٍ مُغْلَّفَةٍ بِأَوْرَاقٍ سِيْلُيلوزِيَّةٍ شَفَّافَةٍ لِتَحْفَظَهَا مِنَ الْجَفَافِ .

وَتُوْجَدُ أَصْنَافٌ كَثِيْرَةٌ مِنَ الثُّومِ، يُمْكِنُ تَنَاولُ الثُّومِ طَازجًا أَوْ رَطْبًا وَصَحِيْحًا أَوْ مَدْقُوقًا مَعَ الأَكْلِ لِتَحْسِيْنِ الطَّعْمِ، أَوْ حَتَّى تَنَاوُلِهِ مَطْبُوخًا مَعَ الأَطْعِمَةِ .





الْبَصَلُ:

نَبَاتٌ ثُنَائِيُّ الْحَوْلِ، يَنْمُو تَحْتَ الثَّرَى، وَلَهُ جُذُورٌ دَقِيْقَةٌ تَضْرِبُ تَحْتَهُ، وَأَغْصَانٌ تَرْتَفِعُ قَلِيْلًا فَوْقَ سَطْحِ الأَرْضِ، ذُو رَائِحَةٍ نَفَاذَةٍ مهيِّجَةٍ لاحْتِوَائِهِ عَلَى مَوَادَّ كَبْرِيْتِيَّةٍ طَيَّارَةٍ، وَ الْبَصَلُ مُفِيْدٌ جِدًّا لِلصِّحَّةِ .

وَيُوْجَدُ مِنْهُ نَوْعَانِ: هُمَا الْبَصَلُ الأَبْيَضُ وَالْبَصَلُ الأَحْمَرُ، وَلَا فَرْقَ بَيْنَ النَّوْعَيْنِ مِنَ الْوِجْهَةِ الطِّبيَّةِ وَلَكِنَّهُمَا يَخْتَلِفَانِ فِي الْمَذَاقِ .



الْقَرْنَبِيْطُ :

نَبْتَةٌ غَنِيَّةٌ بِالْـمَوَادِّ الْكَبْرِيْتِيَّةِ، تُعْرَفُ أَيْضًا بِاسْمِ الزَّهْـــرَةِ. إِنَّ الْقَرْنَبِيْطَ مِنْ أَكْثَرِ الْـخُضْرَاوَاتِ احْتِوَاءً عَلَى الْـمَـــادَّةِ الْفُوسْفُورِيَّةِ فَهُوَ لِذَلِكَ مُقَوٍّ لِلْبِنْيَةِ؛ لأَنَّ الْفُوسْفُورَ مِنْ أَخَصِّ مُرَكَّبَاتِهَا . وَذَكَرَ بَعْضُ الْعُلَمَاءِ أَنَّهُ مِنَ الْـخُضْرَاوَاتِ الَّتِي تُـحَلِّلُ حِمْضَ الْبُولِيْكِ وَنَصَحَوا بِأَكْلِهِ لِهَذَا السَّبَبِ .



الْبَازِلَّاءُ :

نَبَـــاتٌ زِرَاعِيٌّ حَوْلِيٌّ يَتْبَعُ الْفَصِيْلَةَ الْبُقُولِيَّةَ. وَثِـمَارُهُ عِبَارَةٌ عَنْ قُرُونٍ تَـحْتَوِي بِدَاخِلِهَا حَبَّاتٍ صَغِيْرَةً كُرَوِيَّةَ الشَّكْلِ . وَ تُعَدُّ الْبَازِلَّاءُ مِنْ أَقْدَمِ الْـخُضْـرَاوَاتِ الْـمَعْرُوفَةِ عِنْدَ الإِنْسَانِ. وَ هِيَ غَنِيَّةٌ بِفَيْتَامِيْن ب وَفَيْتَامِيْن ج، وَبِالْبروتِيْنَاتِ .



الْـخَسُّ :

نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْـمُرَكَّبَةِ عَرِيْضُ الْـوَرَقِ، وَهُوَ مِنَ الْـخُضْـرَاوَاتِ الَّتِي تُـؤْكَلُ أَوْرَاقُهَا طَازَجَةً أَوْ فِي السَّلَطَـاتِ، وَ يَنْمُو الْـخَسُّ فِي فِصْـلِ الرَّبِيْعِ وَتُسْتَعْمَلُ أَوْرَاقُهُ كَمَـادَّةٍ أَسَاسِيَّةٍ فِي السَّلَطَاتِ. وَهُوَ غَنِيٌّ بِالْـمَوَادِّ الْغِذَائِيَّةِ وَ بِخَاصَّةٍ الْفِيْتَامِيْنَاتِ وَالأَمْلَاحِ وَالزُّيُوتِ وَالْبُرُوتِيْنِ، وَيُسَاعِدُ عَلَى تَقْوِيَةِ جُدْرَانِ الشَّرَايِيْنِ .

الْقُلْقَاسُ :

مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْقُلْقَاسِيَّةِ تُؤْكَلُ دَرَنَاتُهَا مَطْبُوخَةً، يَشْمَلُ نَحْوَ خَمْسَةٍ وَعِشْرِيْنَ نَوْعًا. وَ هُوَ يُعَدُّ كَنْزًا غِذَائِيًّا عَلَى الأَرْضِ . فَهُوَ مَصْدَرٌ مُـمْتَازٌ لِلطَّاقَةِ، وَتَنَاوُلُهُ يَنْعَكِسُ عَلَى نَشَاطِ الْـجِسْمِ فِي الْحَالِ، وَتَنَاوُلُهُ بِانْتِظَامٍ يُـمِدُّ الْـجِسْمَ بِكَمِّيَّةٍ مَعْقُولَةٍ مِنَ الْكَالْسِيُومِ وَالْـحَدِيْدِ وَ تُوجَدُ أَنْوَاعٌ كَثِيْرَةٌ مِنَ الْقُلْقَاسِ، مِنْهَا الأَخْضَرُ وَالْبَنَفْسِجِيِّ وَ الأَبْيَضِ .





الْبَامِيَةُ :

نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ أَوْ ذُو حَوْلَيْنِ وَهُوَ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْخُبَّازِيَّةِ، وَهِيَ قُرُونٌ مُسْتَطِيْلَةٌ مُغَطَّاةٌ بِزَغَبٍ نَاعِمٍ، وَهِيَ نَبَاتٌ زَهْرِيٌّ تُؤْكَلُ ثِمَارُهُ الْخَضْرَاءُ، وَيَصِلُ طُولُ النَّبَاتِ إِلَى 2 مِتْرٍ .

وَالأَوْرَاقُ عَرِيْضَةٌ يَصِلُ طُولُهَا مَا بَيْنَ 10 إِلَى 20 سم، وَتُطْبَخُ الْبَامِيَةُ بِعِدَّةِ طُرُقٍ وَتُعَلَّبُ أَوْ تُجَفَّفُ وَيُنْتَجُ مِنْ سِيْقَانِهَا وَالثِّمَارِ النَّاضِجَةِ نَوْعٌ مِنَ الأَلْيَافِ يُسْتَعْمَلُ فِي صِنَاعَةِ النَّسِيْجِ وَالْوَرَقِ .

اللِّفْتُ :

بَقْلٌ زِرَاعِيٌّ جِذْرِيٌّ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الصَّلِيْبِيَّةِ، ضُرُوبُهُ الْبُسْتَانِيَّةِ كَثِيْرَةٌ. وَهُوَ يُؤْكَلُ مَسْلُوقًا، وَيَنْمُو عَادَةً فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ الْمَنَاخِ الْمُعْتَدِلِ . وَيَحْتَوِي اللِّفْتُ عَلَى فِيْتَامِيْنَاتِ أ – ب – ج، وَهُوَ مِنَ الْخُضْرَاوَاتِ الَّتِي يَكْثُرُ اسْتِخْدَامُهَا بَعْدَ تَخْلِيْلِهَا أَوْ سَلْقِهَا وَتَمْلِيْحِهَا وَيَكْثُرُ فِي الأَسْوَاقِ فِي فَصْلِ الشِّتَاءِ .

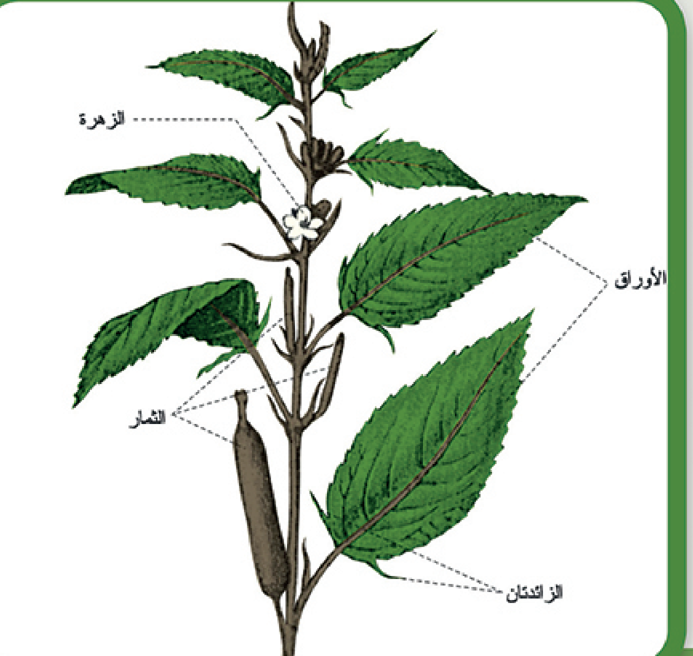


الْفَاصُولْيَا:

نَبَاتٌ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْبُقُولِيَّةِ، وَالْفَاصُولْيَا الْخَضْرَاء تَحْتَوى عَلَى فَيْتَامِيْنَات (أ)، (ب)، (جَ) كَمَا أَنَّهَا غَنِيَّةٌ بِكِّمِّيَّاتٍ لَا بَأْسَ بِهَا مِنْ أَمْلَاحٍ: الْكَالْسِيُوم، وَالْفُسْفُور، تَفِيْدُ قُرُونُهُ وَلاً سِيَّمَا الْخَضْرَاءُ الطَّازَجَةُ فِي تَخْفِيْضِ السُّكَّرِ بِالدَّم، وَتُعَالِجُ أَمْرَاضَ الْمَفَاصِلِ وَ الرُّومَاتِيْزِم .



الْمُلُوخِيَّةُ:



نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ زِرَاعِيٌّ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الزَّيْزَفُونِيَّةِ، تَتَفَاوَتُ أَطْوَالُ سِيْقَانِهَا وَتُزْرَعُ مِنْ أَجْلِ أَوْرَاقِهَا الَّتِي تُسْتَخْدَمُ فِي عَمَلِ طَبَقِ الْمُلُوخِيَّةِ، وَلَهَا أَزْهَارٌ صَفْرَاءُ صَغِيْرَةٌ تُنْتِجُ عَدَدًا مِنَ الْبُذُور، وَالْمُلُوخِيَّةُ مِنَ الأَطْبَاقِ الَّتِي تَخْتَصُّ بِهَا أَكْثَرُ مِنْ بَلَدٍ، وَهِيَ تُعَدُّ مِنَ الأَكَلَاتِ الْمِصْرِيَّةِ الْقَدِيْمَةِ، وَانْتَقَلَتْ إِلَى الْبُلْدَانِ الْعَرَبِيَّةِ تِبَاعًا .



الْـجَـرْجِيْرُ:

الْـجَـرْجِيْرُ نَبَاتٌ حَوْلِيٌّ (سَنَوِيٌّ) أَوْرَاقُهُ رِيْشِيَّةٌ بَسِيْطَةٌ وَصَغِيْرَةٌ، وَسِيْقَـانُهُ طَوِيْلَةٌ، وَيُؤْكَلُ الْوَرَقُ الْغَضُّ قَبْلَ إِزْهَـارِ النَّبَاتِ، و يُزْرَعُ الْـجَرْجِيْرُ فِـي الْـحُقُولِ كَنَوْعٍ مِنَ الْـخُضْرَوَاتِ وَالنَّبَاتِ، يُزْرَعُ فِي الْبِلَادِ الْـمُطِلَّةِ عَلَى حَوْضِ الْبَحْرِ الأَبْيَـضِ الْـمُتَوَسِّطِ. وَهُوَ عُشْبٌ مُعَمِّرٌ يَنْمُو فِي التُّرْبَةِ الرَّطْبَةِ وَعَلَى أَطْـرَافِ الْقَنَوَاتِ وَالْجَدَاوِلِ، وَهُوَ غَنِيٌّ بِالْفَيْتَامِيْنَاتِ خَاصَّةً فَيْتَامِيْن ج وَالْـمَعَادِنِ .

اللُّوبْيَا :

بَقْلَةٌ زراعيَّةٌ حَوْلِيَّـةٌ مِنَ الْفَصِيْلَةِ الْفَرَاشِيَّةِ، أَصْنَافُهَا الزِّرَاعِيَّةِ كَثِيْرَةٌ، وَأَهَمُّ أَنْـوَاعِهِ اللُّوبْيَاءُ الظَّـفْرِيَّةُ الْـمَعْرُوفَةِ اخْتِصَارًا بِاللُّوبْيَاءِ . وَتُفِيْدُ قُـرُونُ اللُّوبْيَا وَلَاسِيَّمَا الْـخَضْرَاءُ الطَّـازَجَـةُ فِي تَخْفِيْضِ السُّكَّرِ بِالدَّمِ وَتُزْرَعُ اللُّوبْيَاءُ لأَوْرَاقِهَا فِي الْـمَنَاطِقِ ذَاتِ الْـمُعَـدَّلَاتِ عَالِيَةِ الأَمْطَارِ، وَلِبُذُورِهَا فِي الْـمَنَـاطِقِ ذَاتِ الْـمُعَدَّلَاتِ مُنْخَفِضَةِ الأَمْطَارِ .





الْبَاذِنْجَانُ :
نَبَاتٌ حَوْلٌ عُشْبِيٌّ يَتْبَعُ الْفَصِيْلَةَ الْبَاذِنْجَانِيَّةَ، وَهُوَ نَـــوْعٌ مِنَ الْخُضْرَاوَاتِ الْمَوْسِمِيَّةِ. وَتَتَمَيَّزُ الثَّمَرَةُ بِلَوْنِهَا الْبَنَفْسِجِيِّ الدَّاكِنِ أَوِ الأَسْوَدِ. لَهَا شَكْلٌ بَيْضَوِيٌّ أَوْ طَوِيْلٌ. وَالْبَاذِنْجَانُ الأَسْوَدُ عَــلَى وَجْهِ الْخُصُوصِ غَنِيٌّ بِبَعْــضِ الْمُرَكَّبَاتِ الْمُفِيْدَةِ مِثْلَ الزِّنْكِ و الْبُوتَاسْيُوم. وَيُسَاعِدُ عَلَى خَفْضِ الْوَزْنِ، وَيَحْــتَوِي عَلَى نِسْبَةٍ عَالِيَةٍ مِنَ الْمَــوَادِّ الْمُكَافِحَةِ لِلسَّرَطَانِ.



الْبَطَاطِسُ :
نَبَاتٌ يَتْبَعُ الْفَصِيْلَةَ الْبَاذِنْجَانِيَّةَ، وَهِيَ تُزْرَعُ حَالِيًّــا فِي أَغْلَبِ بُلْدَانِ الْعَالَمِ، حَيْثُ تَتَكَاثَرُ الدَّرَنَاتُ تَحْتَ التُّرَاب وَتَنْتَشِرُ أَوْرَاقُ النَّبْتَةِ فَوْقَ الأَرْضِ، وَتُزْرَعُ الْبَطَــاطِسُ مَرَّتَيْنِ فِي الْعَامِ، وَهِيَ غَنِيَّةٌ بِالْمَعَــادِنِ فَهِيَ تَحْتَوِي عَلَى الْكَالْسِيُومِ وَ الْحَدِيْدِ وَ الْمَغْنِيْسِيُوم وَ الْبُوتَاسِيُومِ، وَبِهَا مَادَّةٌ قَادِرَةٌ عَلَي امْتِصَاصِ السُّمُومِ مِنَ الْجِسْمِ.



الْمَقْدُونِسُ :
نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ ثُنَائِيُّ الْحَوْلِ يَتْبَعُ الْفَصِــيْلَةَ الْخَيْمِيَّةَ، لَهُ سِيْقَانٌ عَدِيْدَةٌ تَنْمُو جَمِيْعُــهَا مِنْ جِذْرٍ وَاحِدٍ وَالسِّيْقَانُ قَــائِمَةٌ وَ مُدَوَّرَةٌ وَمُتَفَرِّعَةُ الأَوْرَاقِ مُــرَكَّبَةُ الأَزْهَارِ، وَ يَتَمَيَّزُ الْمَقْدُونِسُ بِرَائِحَتِهِ الْعِطْرِيَّةِ النَّفَّاذَةِ وَأَوْرَاقِهِ الْخَضْرَاءِ الزَّاهِيَةِ، وَهُوَ مُنَشِّطٌ لِلذَّاكِرَةِ، وَتَدْخُلُ بُذُورُ الْمَقْدُونِسِ فِي كَثِيْرٍ مِنَ الأَدْوِيَةِ الطِّبِيَّةِ الْمُعَــالِجَةِ لِلأَمْرَاضِ الْمُعْدِيَّةِ.